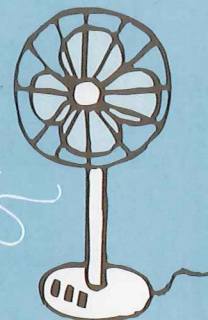


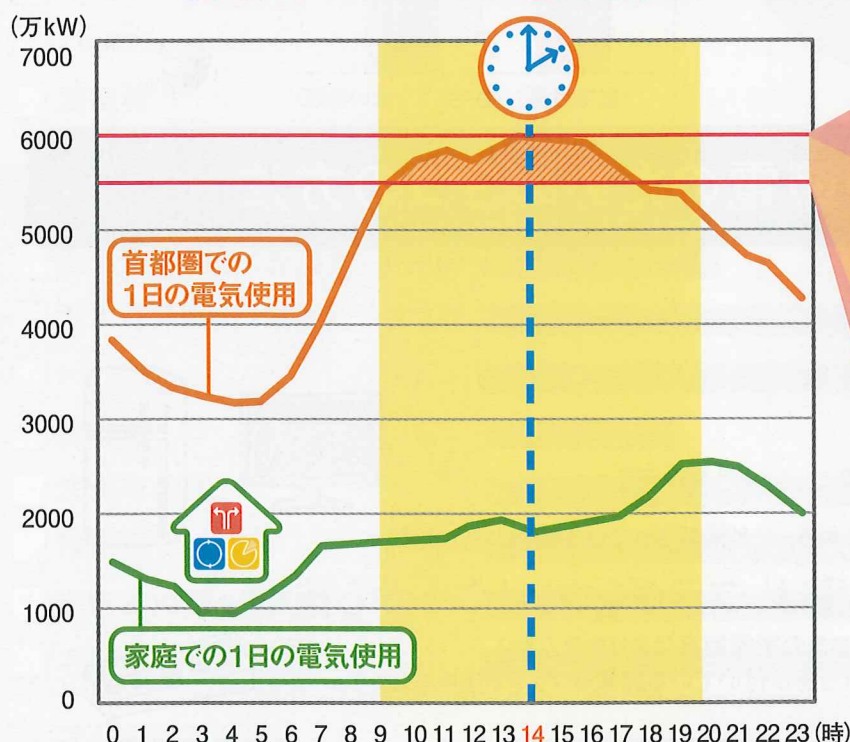
この夏の「電力不足」

見直してみましょ 電気の使い方

今すぐトライ!
電気のダイエット



【夏期の1日の電力需要（最大需要発生日）】



最大需要見込み 6000万kW

電気の供給力が
不足しています

供給力見込み 5380万kW

2011年5月13日時点

出典：資源エネルギー庁推計



首都圏の1日の電気使用のピークは午後2時頃。
平日の日中（朝9時から夜8時）、特に午後2時頃
の電気の使い方を見直してみましょ。



この夏、ご家庭で夕方から夜を含め1日を通じた
電気の使い方を見直してみましょ。

東京都



クール・ネット東京（東京都地球温暖化防止活動推進センター）

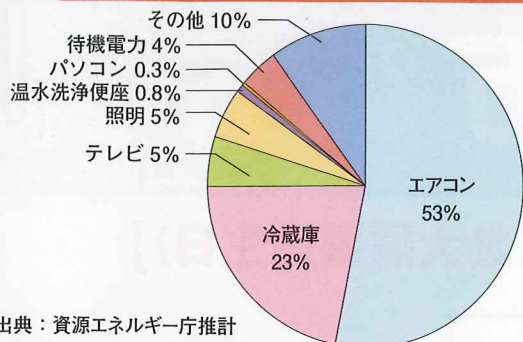


財団法人/省エネルギーセンター



ご家庭では、平日の日中(朝9時から夜8時)、特に^{午後}2時頃
の家電製品の使い方の見直しが求められています

夏の日中(午後2時頃)の消費電力(全世帯平均)



出典：資源エネルギー庁推計
※数値は最大需要発生日を想定

1200
W

外出中の世帯でも、冷蔵庫、
温水洗浄便座、待機電力などで
平均約**340W**の電気を消費!

340
W

〈在宅世帯〉 〈在宅していない世帯〉



ご家庭での節電のための3つの方法



減らす

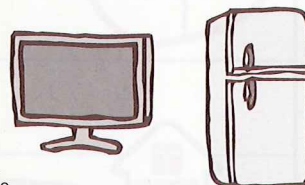
家電製品を省エネモードに変更

テレビや冷蔵庫、パソコンには省エネモードが搭載されている機種があります。

使っていない家電製品は、プラグをコンセントから抜く

使用していないのにプラグが入ったままの家電製品はありませんか?

使わないときはプラグを抜くか、スイッチが付いている節電タップを利用しましょう。



ずらす

電気使用が多い時間帯を避ける

使用時間をずらせる家電製品は朝9時まで、又は夜8時以降に使いましょう。

家電製品の同時使用を避ける

一度に多くの家電製品を使用せず順番に使いましょう。



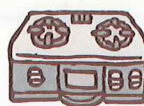
切替える

他の方法に切替えよう

省エネラベルの星の数进行参考にして、省エネ型製品へ買い替えを検討しましょう。

家電製品を使用しない方法もさがしてみましょう。

太陽光発電など自然エネルギーを利用する機器の設置も検討しましょう。



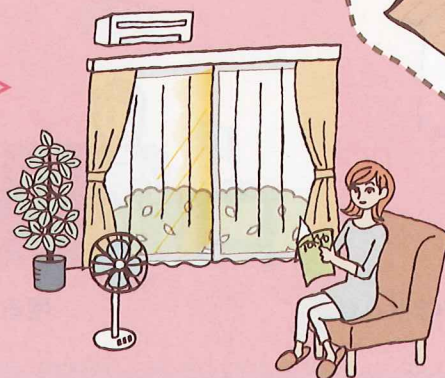
リビング・居室

- エアコン**  室温は28℃を心がける (扇風機を併用すると涼しく感じる) 10%削減 ☐
- 照明**  日中は照明を消して、夜間の点灯も最小限にする 5%削減 ☐
- テレビ**  省エネモードや画面の輝度を下げる設定をし、不要な時は消す 2%削減 ☐
- 待機電力**  リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る 長時間使わない時はプラグをコンセントから抜く 2%削減 ☐
- ※裏表紙を
ごらんください
- 「すだれ」や「よしず」などで窓からの日差しを和らげる (冷房の消費電力を下げる) 10%削減 ☐
- フィルターを定期的に (2週間に1回程度) 掃除する ☐
- 無理のない範囲でエアコンを消して扇風機を使う 50%削減 ☐

豆知識

快適空調のコツ＜冷房時の工夫＞

- レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット
 - 扇風機を併用。風が体にあたると涼しく感じます。
 - 室外機のまわりに物を置かない。
 - 外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的
- ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電気の増加になる場合があるので注意



豆知識

グリルの活用もできます

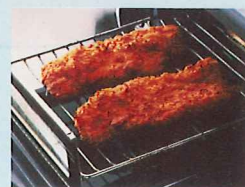
グリルは魚を焼くだけでなく、肉や野菜料理、トースト、揚げものの温め直しなど、幅広く活用できる万能調理器具です。

トースト

グリルで焼いたトーストは喫茶店の味を再現 (約1分で中はふんわり、外はサクッとできます。)

揚げものの温め直し

火力が強いから1分弱の温めなおしで「表面はカラッと中はジューシー」揚げたての美味しさがよみがえります。さらに余分な油も落ちるのでカロリーオフ！火力弱で様子を見ながら加熱するのがポイントです。



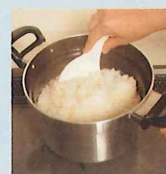
豆知識

ご飯はガスコンロで炊くことも出来ます

- ①米を洗って水につける (夏は30分程度)。
- ②10分程度で鍋が沸騰するようにコンロの火加減を調整する。

ポイント

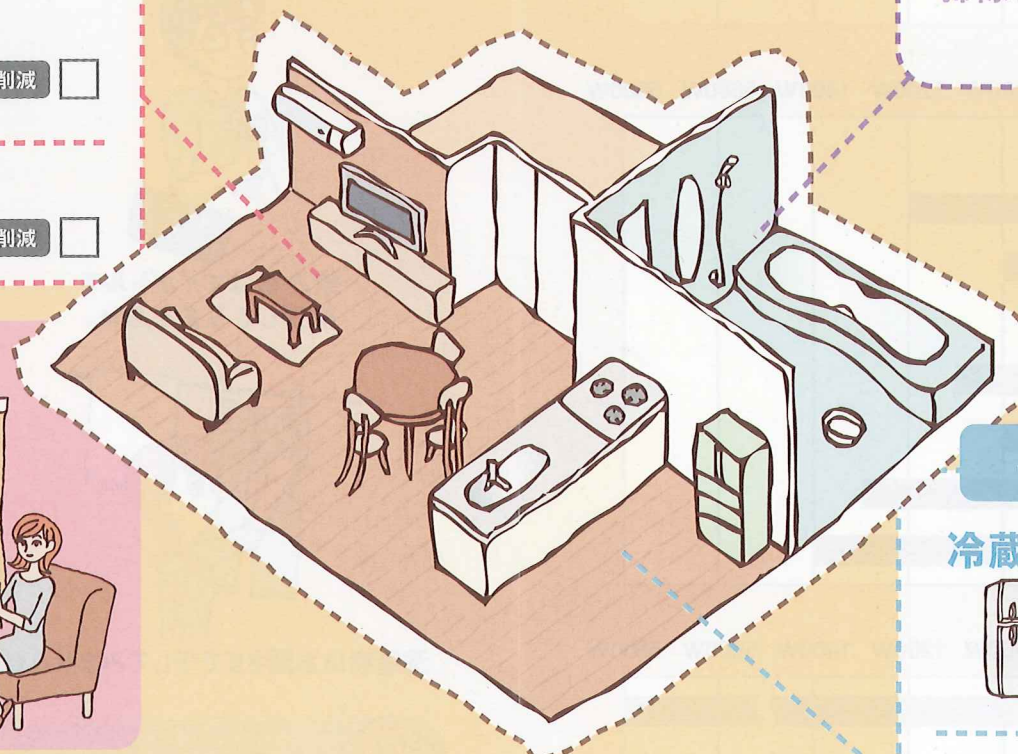
- 米は沸騰するまでの間に、吸水して甘みが増します。
- ③沸騰したら、弱火にして15～20分炊く。
 - ④火を消して15分程度むらして全体を混ぜて出来上がり
- ※一回の炊飯量は3合程度がおすすめ
※さらにおいしいご飯を炊くには土鍋の活用が有効



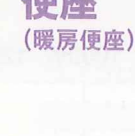
平日の日中
(朝9時から夜8時)は
使用電力の

15%削減を
目指しましょう

できることにチェック ☒ しましょう



サニタリー

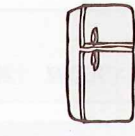
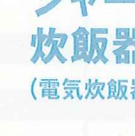
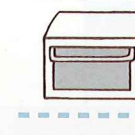
- 温水洗浄便座**  便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電などの機能を活用する ☐
- ドライヤー**  朝9時から夜8時での使用を避ける ☐
- 洗濯乾燥機**  朝9時から夜8時の時間を避けてまとめて洗濯する ☐
- 掃除機**  朝9時から夜8時での使用を避ける ☐
- 上記の機能がなければ、プラグをコンセントから抜く ☐
- 乾燥機能の使用は控え、お陽さまで干してみる ☐
- 紙パック式はこまめにパックを交換する ☐

豆知識

節水することも節電になります

節水すると浄水処理や下水処理に必要な電力が減ることになるので節電になります。料理や洗い物、洗濯の時に節水を心がけたり、シャワーの時間もなるべく短くしましょう。

キッチン

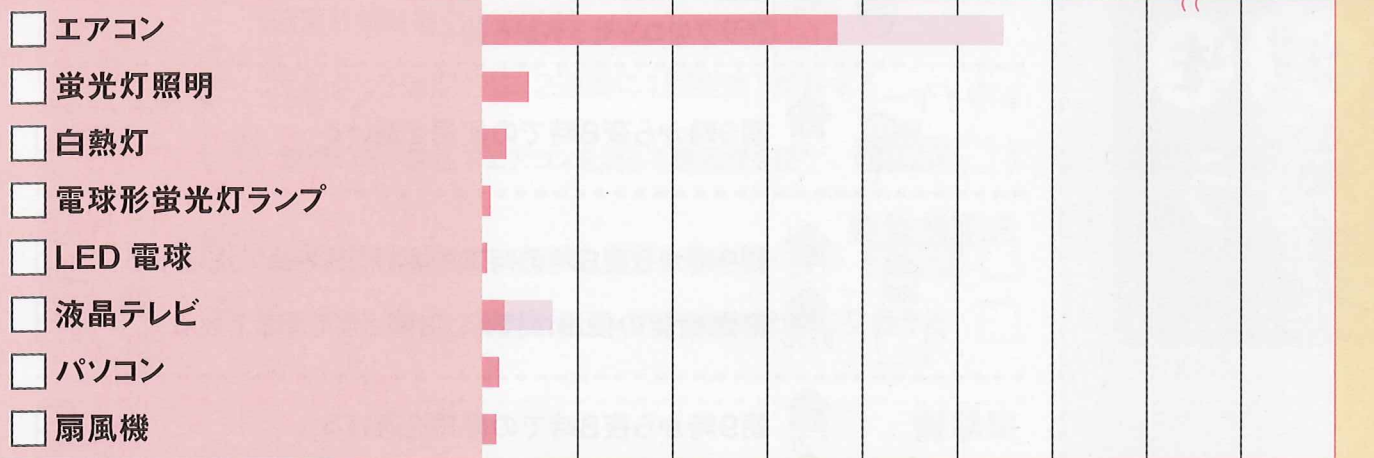
- 冷蔵庫**  冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにする 2%削減 ☐
- ジャー炊飯器**  早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊き、冷蔵庫に保存する 2%削減 ☐
- 電子レンジ**  使用中はエアコンを切るなど同時使用を避ける ☐
- 電気ポット**  お湯はガスコンロで沸かし、ポットの電源は切る ☐
- 庫内にビニールカーテンを取り付ける ☐
- ご飯はガスで炊くこともできる ☐
- 温めなおしにはグリルの活用もできる ☐
- 長時間の保温はやめる ☐

() 様宅のチェックしたメニューの合計 %削減

削減率の合計が15%をこえるように節電しましょう

お持ちの家電製品をチェック!

リビング・居室



サニタリー



キッチン



※これは定格消費電力の一例であり、実際の使用時の消費電力は、製品の種類、使用方法等により異なります。

※出典：資源エネルギー庁調べ

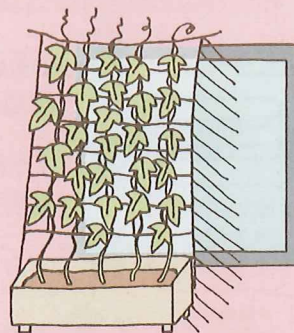
家庭には 1000W を上回る家電製品がたくさんあります。
消費電力の大きい家電製品は、平日の日中(朝9時から夜8時)を避けて使いましょう。

夏のすごし方にもうひと工夫

打ち水をしたり、窓によしずをかけたり、窓辺でヘチマやゴーヤ、朝顔などのつる性の植物を育てて日射しを遮ることも室温の上昇を抑えることができ、夏の節電対策にもなります。

家の中での熱中症に注意（無理のない範囲で節電しましょう）

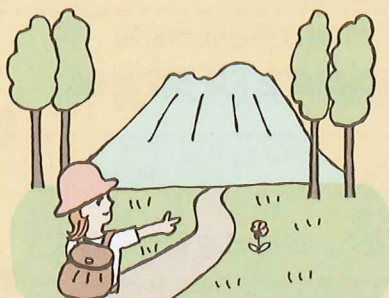
- 無理な我慢はせず、エアコンや扇風機、すだれの利用で暑さを避けましょう。
- 涼しい衣服を着るなど服装で工夫しましょう。
- こまめに水分を補給しましょう。
- 梅雨の合間や梅雨明けなどで急に暑くなる日は特に注意しましょう。



♪ ライフスタイルをもっとエコで楽しく心地よいものに ♪



飲み物はマイボトルを活用してみませんか。



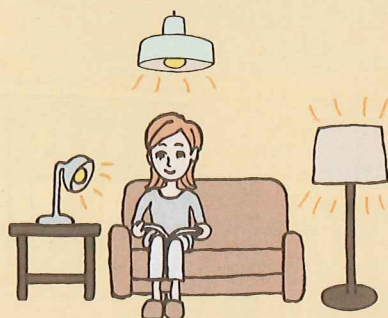
この夏は旅行してみませんか。



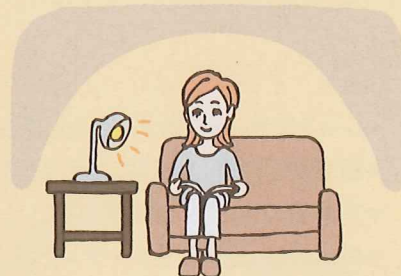
外出も節電に役立ちます。



洗濯物はお陽さまで干してみませんか。



明るすぎる照明はありませんか。



あなたの「この夏のライフスタイル」をお教えてください。

<http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/>

東京都環境局

検索

click!

★この夏のご家庭での電気使用量のご報告にもご協力ください。（お問い合わせ先：クール・ネット東京）

とうきょうエコ・ムーブメント

検索

お問い合わせは…



2011.05

登録番号 (23) 16

R70

このマークは、環境省の登録商標です。